

## Capacitación Pre Talleres – 1er encuentro

### Conversatorio: problemas, recursos y resiliencia

En día 22 de agosto de 2020, se realizó el primer encuentro de capacitación para talleristas en el marco de la **Jornada de Prevención del Suicidio en Adolescentes 2020** que se realizará el día 10 de septiembre del corriente.

El encuentro estuvo dirigido a talleristas, colaboradores GlobalPsy y personas de la comunidad que se están comprometidas en el tema, participando del mismo más de 60 personas de los más diversos orígenes: docentes, alumnos, usuarios de servicios de salud, médicos, dirigentes de sociedades civiles y clubes y otros actores de diversas disciplinas y sectores de la sociedad. Esta primera capacitación, contó con tres disertaciones y un espacio de taller dónde se realizó un fluido intercambio de preguntas y respuestas.

#### PRESENTACIÓN INSTITUCIONAL GLOBALPSY

La apertura estuvo a cargo del Dr. Hernán Alessandria, Presidente de GlobalPsy, quien detalló en primer lugar la necesidad e importancia de tener una capacitación para el desarrollo de las Jornadas. Luego explicó qué es GlobalPsy, resaltando que esta organización forma parte del tercer sector y está dedicada a la integración de redes y conocimiento en salud mental.

También contó la historia de la misma, integrantes, experiencias y mostró proyectos que se han realizado para dar cuenta del enfoque y la modalidad de su trabajo, indicando que los mismos tienen un anclaje en la Psiquiatría y la Psicología Positiva. Por último, explicó que “El bienestar es algo que se construye” y que, aunque a veces cueste verlo, la prevención del suicidio forma parte de esa construcción.

#### “NOCIONES BÁSICAS DE PREVENCIÓN DE SUICIDIO”

Luego tomó la palabra el Dr. Juan José Fernández, quien ha trabajado con el tema del suicidio, en este caso adolescente, desde el año 2005. Comenzó exponiendo algunas definiciones acerca de esta problemática mostrando que para muchos el suicidio es “La solución eterna para lo que a menudo no es más que un problema temporal”.

Continuó con algunos números y datos estadísticos de Argentina y el mundo. Explicó las etapas por las cuales transita una persona que puede llegar a suicidarse, destacando la importancia de la prevención y como estar capacitados es necesario para poder identificar alguna de ellas y así tener la posibilidad de evitar que ocurra un suicidio.

Invitó a pensar seriamente en el individuo y que éste no está solo, sino que se encuentra rodeado por su familia, amigos, compañeros e inmerso en la sociedad. Hay que poder ver más allá, salir de lo convencional, y pensar en el contexto del mismo para poder trabajar sobre la prevención.

Luego indicó cómo puede originarse la idea del suicidio y qué sintomatologías se pueden llegar a manifestar, entre algunos de los factores mencionados resaltó los psicosociales y la falta de apoyo familiar.

En reiteradas ocasiones resaltó la importancia de la **Postvención** como herramienta para poder prevenir, ya que hay que tener en cuenta que un suicidio no solo involucra a la persona que lo lleva a cabo, sino que es una tragedia que afecta también a sus compañeros, familiares y a todos los que lo rodeen. Muchas veces perturbados por un sentimiento de culpa puede suceder que alguno de ellos sea una próxima víctima.

Por último, agradeció el espacio brindado en la capacitación y destacó la importancia de encuentros como este para poder desarrollar eventos como lo son las Jornadas, que colaboran en materia de difusión y capacitación a la prevención del suicidio.

## **NOCIONES DE MANEJO DE TALLERES Y CONVERSATORIO**

La última disertación estuvo a cargo de **Pablo Cúnsolo**, quien explicó la importancia de saber cómo manejar y desarrollar de forma correcta un taller, de poder guiar el mismo y lograr ser un facilitador para los participantes.

Asimismo, desarrolló una serie de consejos y recomendaciones que irá profundizando a lo largo de los encuentros. Por ejemplo, presentar con claridad el objetivo, duración y metodología del taller; corroborar que se comprendieron las instrucciones; y ofrecer responder preguntas del grupo cuando sea necesario.

De forma introductoria señaló algunas características que debe tener un facilitador, como el ser flexible, tener paciencia, **saber escuchar**, manejar conflictos, poner amorosamente los límites, pero no perder la voz de mando.

Destacó también la importancia de desaprender para volver a aprender, ya que un taller es un espacio para que todos aporten y se logre de esta manera construir conocimiento colectivamente.

## **TALLER**

Al finalizar las disertaciones, se abrió el espacio para que todos los participantes pudieran realizar preguntas acerca de las exposiciones o manifestar inquietudes que tuvieran en general.

- Anaía: Pregunta para Pablo Cúnsolo. Dijiste que el objetivo general del taller sería que cada participante pudiera realizar su aporte personal, ¿es en función de su vida en general o respecto a la charla en sí, si quedó alguna duda o inquietud o no entendieron algo?

- Pablo Cúnsolo: todo va a estar centrado en la opinión de un caso que va a tener cada grupo, sobre un caso puntual que le toque a cada uno de los grupos.

- Hernán Alessandria: hago una aclaración en general, los disparadores son esos algunos que se pueden ver de pleno a trabajar con esos disparadores y algunos que se quedan con las experiencias personales. Lo importante es hacer un inicio y un cierre y no dejarlo abierto, queda una fea sensación cuando en el grupo parece que no cerrara. Por eso es muy importante manejar los tiempos, sabiendo que hay momentos de catarsis de cada uno, pero pudiendo regular con la tarea, para llegar a una conclusión y seguir con el plenario.

- Gloria Minotti: Pregunta para el Doctor Juan José Fernández, si podría ser más explicativo sobre el concepto de mal pronóstico.
- Juan José Fernández: es mucho más amplio de lo que yo les dije porque también tiene que ver con la psicopatología que presenta la persona, eso lo va a determinar el médico. Pero cuando ustedes tengan a un adolescente que de golpe y porrazo lo ven que empieza a fumar muchísimo, que empieza a consumir drogas, empieza a perder su nivel académico, no tiene el apoyo social y familiar adecuado, y que lo ven que se dispersa. Tienen que tener en cuenta que quizás sea un chico que empieza a tener un problema serio y que hay que prestarle atención. Eso los tiene que orientar a ustedes a hablar con los padres y pedirles por favor, que lo lleven a la consulta con psicología, pero es un concepto mucho más amplio.
- Hernán Alessandria: no todos están al mismo nivel de situación de riesgo, ahí es donde hay que parar la antena, cuando hay una situación traumática en un colegio, es un predictor de que algo viene. La idea es sensibilizarnos un poco y ver cuáles son las señales que podemos tener y poder modificar esta situación. Parar la antena en diferentes situaciones laborales en donde se encuentran. Por ejemplo, los docentes que es una situación súper compleja.
- Nohemy: Cuando el doctor Juan José planteaba sobre la intervención primaria decía que se debía hacer sobre los familiares, pero yo también incluiría que se pudiese hacer desde los colegios, porque justamente es el enlace que se hace de un ambiente vulnerable donde los docentes tienen el ojo clínico sobre el adolescente.
- Juan José Fernández: Es cierto, muchas veces es la escuela la que está en la trincheras para diagnosticar todo esto. El concepto ecológico de prevención habla del individuo inserto en una familia, luego esa familia está inserta en una comunidad y después en la sociedad. Lamentablemente a veces la familiar suele ser deficitaria, entonces la escuela, el grupo de amigos, el del trabajo puede ser quienes detectan que esa persona está entrando en un estado depresivo o está en ideas que tienen que ver con el suicidio. Y son las que pueden orientar o llevar a la persona a la consulta.  
Es muy importante la comunidad y entre ellos la escuela, ya que estamos hablando del suicidio Infanto juvenil. A la escuela hay que formarlos, no tiene que hacer diagnóstico de psicopatología, pero tiene que saber escuchar y saber cuándo poner en marcha los mecanismos de prevención, eso es lo más importante.
- Nancy: Muchas veces los alumnos se expresan y demuestran tendencia al suicidio por las redes sociales.
- Juan José Fernández: si, es otro problema que no hay una regulación en las redes sociales al respecto, pero son los padres los que tienen que estar alerta y ver qué es lo que están mirando sus hijos, aunque estos se enojen. Y sobre todo es la escuela la que tiene que informar a los alumnos estos problemas, porque si bien Juancito se encierra en un cuadro depresivo y busca en internet cómo matarse con el menor dolor posible y Pedrito su íntimo amigo lo escucha, quién ya fue informado al respecto por una charla de prevención de suicidio, y va a ser él quien se acerque a un adulto e informe del asunto.
- Natalia Vivero: para poder cerrar conceptos, como facilitador trabajamos un tema

puntual de la jornada y hacemos la devolución o cuál es nuestro rol.

- Hernán Alessandria: la idea es que tengamos por lo menos dos presenciales de los talleres y que haya dos por cada grupo. Eso implica que haya uno que pueda observar y anotar lo que surge y otro pueda moderar.

Moderar es eso, no tienen que dar respuestas. La función es establecer un equilibrio para que puedan descargar al principio y después enfocar en los objetivos que presenta el taller. Dejar que fluya, que circule la palabra, que haya un ida y vuelta, que no seamos sólo nosotros hablando.

- Pablo Cúnsolo: todo lo que sale del taller es propio de los participantes, el facilitador lo que hace es proponer, transcribir el resultado.

- Viviana Di Lucca: algo que hay que aplicar que es muy bueno, que se usa mucho en la docencia, es respetar el silencio. Uno trata de llenar con palabras, pero estar atentos a la escucha y no llenar sino dejar que pase lo que tenga que suceder.

- Julieta Cuesta: ¿cómo contener esta problemática con los adolescentes que están en hogares, entendiendo que no hay una estructura familiar detrás?

- Juan José Fernández: nosotros lo vemos muy frecuentemente en niños y adolescentes que son adoptados de hogares, lamentablemente muchos de estos hogares son lugares donde son maltratados, abusados.

Los hogares tienen que estar controlados con un equipo de psicopatología, psicólogos por lo menos, que dé pie a un psiquiatra cuando aparezcan problemas. Porque muchos vienen con situaciones traumáticas preexistentes, todo eso genera graves problemas que tiene como desenlace el suicidio. Entonces la intervención de los sistemas de salud en los hogares debe ser muy importante y tener en cuenta que a los chicos adoptados hay que hacer un seguimiento a largo plazo y darles una contención psicológica muy importante. Son más vulnerables, no tienen mucha resiliencia y eso los pone en situaciones de riesgo.

- Julieta Cuesta: estoy de directora en el convivencial de mujeres, tengo a cargo diez niñas, hoy por hoy todas con problemáticas de salud mental. Más allá de la pandemia, la urgencia es el estado mental de las jóvenes, porque se nos ha agudizado la problemática de intento de suicidio. Hemos perdido a una joven hace una semana, producto de varios intentos y un cuerpo debilitado. Por eso decía cómo manejar esta situación sin una contención familiar, donde pocos son escolarizados.

- Hernán Alessandria: vamos a enfocar para el mes que viene, trabajar en un programa de resiliencia, sobre todo para los que cuidan, el equipo de salud, de educación, la primera línea de la trinchera, los que estamos con el barro y no sabemos cómo hacer.

- Juan José Fernández: algo a tener en cuenta si ustedes no tienen un equipo de salud mental. Dentro de la Provincia de Buenos Aires, están los CAPS, centro de atención primaria de salud, y dentro de los CAPS por lo menos hay psicólogas y algunos psiquiatras. Tiene que acercarse y hacer contacto lo más rápido posible cuando tengan un caso de esta naturaleza. La psicóloga va a hacer una derivación al psiquiatra o bien las va a instruir para que vayan a la guardia del hospital más cercano, para que pueda recibir la atención primaria.

- Julieta Cuesta: desde el organismo de niñez tiene un centro que se llama PAM, donde están los psicólogos y psiquiatras que atienden a estas jóvenes, muchas veces

hay resistencia y hoy más que nunca a la terapia virtual que limita todo esto.

- Juan José Fernández: hay situaciones muy complejas, donde quizás se tenga que llegar a una internación del tercer nivel. Justamente lo que tiene que hablar con la dirección de salud mental para que realice una postvención donde se ha producido un suicidio y que lamentablemente deja a muchas personas sacudidas por la trágica noticia del caso. Algunas de estas personas pueden tener un grado de vulnerabilidad que con el tiempo desencadene una enfermedad más y precipite a cometer un nuevo suicidio emulando el que cometió un compañero, vecino, amigo.

- Flavia: ¿a quién están dirigidos los talleres?

- Hernán Alessandria: a todo aquél que esté interesado y comprometido con la temática, no necesitamos ser expertos.